

KANSERE KARŞI AVRUPA KODU

Kanser riskinizi azaltmanın **12** yolu

1. Sigara içmeyin. Hiçbir bir tütün ürününü kullanmayın.
2. Evinizde sigara içmeyin. Tütünsüz işyeri politikalarını destekleyin.
3. Sağlıklı vücut kilosunda olmak için harekete geçin.
4. Günlük yaşamda fiziksel olarak aktif olun. Oturarak geçirdiğiniz zamanı sınırlandırın.
5. Sağlıklı beslenin:
 - Tahıl, bakliyat, sebze ve meyveyi bol tüketin.
 - Yüksek kalorili yiyecekleri sınırlandırın (yüksek şekerli ve yağlı yiyecekler), şekerli içeceklerden kaçının.
 - İşlenmiş et ürünlerinden uzak durun; kırmızı eti sınırlı tüketin, çok tuzlu yiyeceklerden uzak durun.
6. Eğer alkol kullanıyorsanız, kullanımınızı sınırlandırın. Kanserden korunmak için alkol kullanmamalısınız.
7. Özellikle çocukları aşırı güneşten uzak tutun. Güneş koruyucu kullanın. Solaryum kullanmayın.
8. İşyerlerinde, sağlık ve güvenlik kurallarına uyararak kansere yol açan maddelerden kendinizi koruyun.
9. Evinizde yüksek radon seviyelerinden kaynaklı radyasyona maruz kalmadığınızdan emin olun. Yüksek radon seviyesini düşürmek için önlemler alın.
10. Kadınlar için:
 - Emzirmek annenin kanser riskini azaltmaktadır. Bebeğinizi emzirin.
 - Hormon tedavileri kanser riskini arttırmaktadır. Hormon kullanımını sınırlandırın.
11. Çocuklarınızın aşılarını yaptırın:
 - Hepatit B aşısı (yenidoğanlarda).
 - İnsan papillomavirus aşısı (HPV) (kızlarda).
12. Ulusal Kanser taramaları kapsamında taramalarınızı yaptırın:
 - Bağırsak kanseri (erkek ve kadınlarda)
 - Meme kanseri (kadınlarda)
 - Rahim ağzı kanseri (Serviks kanseri) (kadınlarda).

Kansere Karşı Avrupa Kodu bireylerin kanserden korunmak için yapabileceklerine odaklanmaktadır. Kanserden korunmada başarı, bu eylemlerin hükümet politikaları ve uygulamaları ile desteklenmesini gerektirmektedir.

Kansere Karşı Avrupa Kodu hakkında ayrıntılı bilgi için: <http://cancer-code-europe.iarc.fr>



Bu öneriler, Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı (IARC) ve Avrupa Komisyonu tarafından finanse edilen bir proje kapsamında oluşturulmuştur.